

## Parentaj sensibil si inteligent - Sa ne intelegem mai profund pe noi insine ca sa putem creste copii fericiți



Parentaj sensibil si inteligent este o unalta extraordinara pentru cresterea si educarea copiilor. Darul acestei carti consta in faptul ca este un excelent memento pentru a fi mai empatici cu proprii copii si - la fel de important - cu noi insine. Ea ne reveleaza ca nu este niciodata prea tarziu sa-ti vindeci vechile rani si sa te reeduci pe tine insuti. Facand acest lucru - ti se permite sa fii mai prezent si mai plin de bucurie in calatoria copilului tau. Atat parintele - cat si copilul ajung la destinatie mai intregi si mai iubitori.``

Rating: Nu a fost evaluat inca

**Pret:**

Pret catalog: 42,50 lei

Pret cu reducere: 40,48 lei

Pretul de vanzare: 42,50 lei

[Pune o intrebare despre aceasta carte](#)

Descriere

„*Parentaj sensibil si inteligent* este o unalta extraordinara pentru cresterea si educarea copiilor. Darul acestei carti consta in faptul ca este un excelent memento pentru a fi mai empatici cu proprii copii si, la fel de important, cu noi insine. Ea ne reveleaza ca nu este niciodata prea tarziu sa-ti vindeci vechile rani si sa te reeduci pe tine insuti. Facand acest lucru, ti se permite sa fii mai prezent si mai plin de bucurie in calatoria copilului tau. Atat parintele, cat si copilul ajung la destinatie mai intregi si mai iubitori.”

JESSIE NELSON, regizor, producator si scenarist

\*

„Fiecare parinte s-ar cuveni sa citeasca *Parentaj*....Debordand de informatii fascinante despre creier pe care nu le poti citi in orice volum despre cresterea si educarea copiilor, aceasta carte te va face sa privesti cu si mai mult interes modul in care invata si cresc copiii tai.”

BETTY EDWARDS, autoare a volumului *Drawing on the Right Side of the Brain*

\*

„*Parentaj sensibil si inteligent* arata parintilor cum sa inteleaga si sa integreze experientele din propria copilarie intr-un stil de crestere si educare a copiilor care promoveaza comunicarea sanatoasa, atasamentul semnificativ si increderea.”

SAL SEVERE, PH.D., autor al volumului *How to Behave So Your Children Will, Too!*

\*

„Iata o carte excelenta, cu un mesaj pozitiv, uman si plin de compasiune. Salut accentul pus pe legatura si comunicarea de ordin emotional intre parinte si copil si teza potrivit careia, pe masura ce te intelegi si intri in legatura cu tine insuti, poti relationa mai bine cu propriul copil. Aceasta carte va fi extrem de interesanta si utila pentru parinti.

L. ALAN SROUFE, PH.D., profesor la Institute of Child Development, University of Minnesota, Minneapolis, autor al volumului *Emotional Development: The Organization of Emotional Life in the Early Years*

\*

„Cartea edificatoare si inspiratoare scrisa de Daniel Siegel si Mary Hartzell prezinta un model practic de crestere si educare a copiilor care incurajeaza un dialog empatic cu sine si cu propriii copii. In consecinta, cresterea si educarea copiilor devine nu doar ceva ce *facem*, dar ceva care face parte intr-o mare masura din cine *suntem*. In calitate de parinte a sapti copii, aceasta carte are un loc permanent pe noptiera mea.”

KATE CAPSHAW SPIELBERG

\*

„Iata o carte ce trebuie citita de toti parintii. Cresterea si educarea copiilor este cea mai importanta meserie din lume, iar aceasta carte o face mai lesne de inteles si mai usoara.”

HAROLD S. KOPLEWICZ, M.D., director al NYU Child Study Center, autor al volumului *More Than Moody: Recognizing and Treating Adolescent Depression*

\*

„O abordare noua care te pune pe ganduri a cresterii si educarii copiilor.”

ELLEN GALINSKY, presedinte al Families and Work Institute, autoare a volumului *Ask the Children*

\*

„Oricine se simte condamnat sa repete greselile propriilor parinti ar trebui sa ia un exemplar din aceasta carte. Cititorii invata sa exploreze si sa rezolve problemele din trecut, eliberandu-i pentru a-si dezvolta optim potentialitatile pe care le poarta in ei, intr-o maniera flexibila si cu maxima implicare.”

JESSICA TEICH, autoare a volumului *Trees Make the Best Mobiles: Simple Ways to Raise Your Child in a Complex World*

\*

„Aceasta carte combina intr-un mod unic experienta clinica a unui psihiatru cu intelegerea profunda a unei profesoare de gradinita a carei practica e imbibata de frustrarile, bucuriile, disperarea, si exaltarea de clipa de clipa care constituie experienta fiecarui copil. Impreuna, Siegel si Hartzell exfoliaza cu delicatete multiplele straturi ale cresterii si educarii copiilor pentru a da la iveala natura pura a relatiei ce se afla in miezul ei.”

NEAL HALFON, M.D. M.P.H., profesor de pediatrie, director, UCLA Center for Healthier Children, Families and Communities

## Cuprins

Introducere. O abordare introspectiva a rolului de parinte 11

Despre autori 12

A cultiva relatii si intelegere de sine 14

Despre aceasta carte	16
Un mod de abordare a cresterii si educarii copiilor	18
Prezenta constienta	19
Disponibilitatea de a invata pe tot parcursul vietii	20
Flexibilitatea raspunsului	21
Mindsight	22
A trai in bucurie	23
Capitolul I. Cum ne amintim: Experienta determina cine suntem	25
Introducere	25
Cumpararea pantofilor	27
Nu mai plange!	30
Forme ale memoriei	36
Tabelul I. Formele memoriei	41
Gasirea solutiei	42
A trece mai departe	44
Ce spune stiinta	47
Capitolul II. Cum percepem realitatea: alcatuirea povestilor vietilor noastre	59
Introducere	59
Modalitati de cunoastere	64
Naratiunile si armonizarea celor doua moduri de procesare	68
Coerenta si integrare	70
Ce spune stiinta	73
Capitolul III. Cum simtim: emotiile din lumea noastra interioara si interpersonală	82
Introducere	82
Conectare sub apa	88
Comunicarea emotionala	91
Conectare in jurul sicomorului	94
De ce este relationarea emotionala atat de dificila?	97
Comunicarea integratoare	100
Ce spune stiinta	103
Capitolul IV. Cum comunicam. Stabilirea conexiunilor	111
Introducere	111
Conjugare si coerenta	114
Negarea realitatii	118
Comunicarea intre emisferele cerebrale	120
Deschiderea canalelor de comunicare	123
Proces si continut	127
Ce spune stiinta	129
Capitolul V. Cum ne atasam – Relatiile dintre copii si parinti	137
Introducere	137
Atasamentul, mostenirea genetica si dezvoltarea	138
Atasamentele sigure	139
Atasamente nesigure: evitare si ambivalenta	141
Atasamentele nesigure: dezorganizare	143
Atasamente diferite – tipare de comunicare diferite	145
Tipare de adaptare	150
Ce spune stiinta	152
Capitolul VI. Cum sa dam coerenta vietilor noastre: atasamentul la adulti	165
Introducere	165
Cum isi inteleg parintii viata	166
Atasamentul adult	168
Atasamentul adult sigur	170
Atasamentul adult dezangajant	171
Atasamentul adult angoasat	173
Atasamentul adult nerezolvat	175
Reflectii asupra atasamentului	177
Cai spre dezvoltare	180
Ambivalenta si atitudinea angoasata	184
Dezorganizare si traume sau pierderi nerezolvate	186
Ce spune stiinta	190
Capitolul VII. Cum ne pastram integritatea si cum ne-o pierdem – calea superioara si cea inferioara	205
Introducere	205
Calea inferioara	207
Blocat pe calea inferioara	212
Gasirea unei iesiri	215
Rezolvarea traumelor si pierderilor	216
A pune fragmentele laolalta	221
Ce spune stiinta	227

Capitolul VIII. Cum reluam legatura dupa ce am pierdut-o: ruptura si reparatie	244
Introducere	244
Deconectarea oscilanta si rupturile benigne	247
Ruptura care stabileste limite	249
Rupturile toxice	254
Experienta rusinii	256
Reparatia	260
Initierea reparatiei	263
Acceleratia si franele	265
Furie parentala la magazinul de jucarii	270
Ce spune stiinta	277
Capitolul IX. Cum dezvoltam capacitatea de mindsight: compasiunea si dialogurile reflexive	287
Introducere	287
Intentionalitate si prezenta constienta	288
Mindsight	290
Elemente ale mintii	291
Gandurile	293
Sentimentele	294
Senzatiile	295
Perceptiile	296
Amintirile	298
Credintele	299
Atitudinile	300
Intentiile	300
Dialogurile reflexive	302
Cultivarea compasiunii	307
Ce spune stiinta	310
Reflectii	324
Multumiri	328
Despre autori	330

## Reviews

Nu exista comentarii pentru acest produs.